

*Асадуллина К. Э.*

*студент 2 курса, группы ППО21 СФ УУНиТ*

*Шейко. Г. А*

*старший преподаватель КФВ СФ УУНиТ*

## **СОВРЕМЕННЫЕ ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Аннотация: В статье рассматриваются современные формы занятий физической культурой для студентов с ограниченными возможностями здоровья. В частности, рассматриваются здоровые сберегающие технологии, а также такие виды занятий как калтимат или флаттергатс (фрисби), тег, регби, боулдеринг, ушу, йога, петанк, шаффлборд. Также затрагиваются в данной работе противопоказания к данным занятиям.

Ключевые слова: физическая культура, ограниченные возможности, студенты, занятия по физической культуре.

*Asadullina K. E.*

*2nd year student, PPO group 21 SF UUNiT*

*Sheiko. G. A*

*senior lecturer of KFV SF UUNiT*

## **MODERN FORMS OF PHYSICAL EDUCATION FOR STUDENTS WITH DISABILITIES**

Abstract: The article discusses modern forms of physical education for students with disabilities. In particular, health-saving technologies are considered, as well as such types of activities as ultimate or fluttergats (frisbee), tag, rugby, bouldering, wushu, yoga, petanque, shuffleboard. Contraindications to these classes are also discussed in this work.

Keywords: physical education, limited opportunities, students, physical education classes.

Сегодня одной из главных задач абсолютно всех образовательных учреждений является охрана и поддержка здоровья учащихся. Это достигается

путем внедрения здорового образа жизни, создания и внедрения инновационных технологий, использования различных форм физических упражнений и занятий фитнесом. Особый акцент делается на популяризацию физической культуры. развитие лиц с ограниченными возможностями и направление всесторонних спортивных мероприятий. Для физического развития человека необходимо применять инклюзивное образование, соответствующее уровню физического здоровья лиц с ограниченными возможностями.

Необходимо рационально использовать формы, методы и приемы физического воспитания. На всех этапах учебной деятельности необходимо создавать условия для нормальной работы организма. Во всех учебных заведениях дисциплина "физическая культура" играет важную роль, поскольку она отвечает за общее развитие личности, что означает взаимосвязь между физическим развитием, совершенствованием функциональной системы человека и формированием психических качеств.

Прежде чем приступать к физическим занятиям, проводится обязательная проверка обучающихся, где выявляется их физическое состояние и дается заключение о состоянии здоровья.

В университетах и колледжах для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья основой освоения дисциплины «физическая культура» является теория и методика адаптивной физической культуры с использованием здоровьесберегающих методик. Для этих студентов курс включает теоретические занятия в форме лекций и семинаров с использованием методов дистанционного обучения [3, с. 40].

В настоящее время государство сформулировало различные программы и формы для внедрения и обеспечения доступности инклюзивного образования для студентов с ограниченными возможностями и возложило на высшие учебные заведения ответственность за внедрение инклюзивности.

Необходимо организовать педагогическую поддержку процесса поддержания наилучшего уровня здоровья, формирования навыков, самопознания, самообразования, саморазвития, самоконтроля психофизиологических и функциональных возможностей организма, а также опыта организации спортивных, физкультурно-оздоровительных мероприятий, а

также формирование у студентов мотивационно-ценностного отношения к собственному здоровью, собственному телу, культуре тела и спортивному развитию [1, с.55].

Проблемой мотивации для участия в практических курсах является отсутствие вариативности и возможности выбора направления, основанного на интересах и желаниях.

В вузах для студентов с ограниченными возможностями здоровья и абитуриентов с ограниченными возможностями здоровья основой освоения дисциплины «физическая культура» является теория и методика адаптивной физической культуры с использованием здоровьесберегающих методик. Для таких студентов курс включает в себя теоретические занятия в форме лекций и семинаров.

Эти курсы решают некоторые проблемы теории спортивной культуры, которые помогают сформировать основу для здорового образа жизни и профилактики заболеваний.

Для того чтобы студенты, которые из-за различных заболеваний не могут регулярно посещать занятия по физической культуре, могли продолжать учебу, вся необходимая информация предоставляется в электронном виде: файлы с лекционными материалами, лекции и тесты. Компьютерные программы и различные платформы дистанционного обучения также могут быть использованы онлайн. Это помогает реализовать индивидуальный подход к каждому студенту, предоставляя каждому возможность приобретать знания в доступной и удобной форме, особенно людям с проблемами со здоровьем [2, с. 38].

Так же предусмотрены ряд практических занятий для физической подготовки в бассейне, в тренажёрном зале и на свежем воздухе.

Рассмотрим современные формы занятий физической культурой для студентов, имеющих специальную медицинскую группу.

Алтимат или флаттергатс (фрисби) - игра с летающим диском. Цель игры: пасуя диск между игроками своей команды, необходимо поймать его в зоне противника. Игрок, владеющий диском, перемещаться по полю не может.

Тег - регби - разновидность бесконтактного регби с использованием дополнительного спортивного инвентаря – 2-х ленточек на липучках (тэгов).

Боулдеринг - разновидность скалолазания, лазание либо на настоящих камнях, либо в залах.

Ушу - древняя китайская гимнастика, начиная от комплекса оздоровительной гимнастики, заканчивая боевым искусством.

Йога - существует много направлений, также это вид спорта на основе ритмической гимнастики и аэробики, в котором основными элементами являются асаны.

Петанк - на специальной площадке (15x4 м) игроки двух команд бросают металлические шары, пытаясь попасть своим шаром как можно ближе к кошонету – маленькому деревянному шару.

Шаффлборд - используют специальный кий, поочередно толкают свои шайбы с целью попасть в зачетные зоны на противоположном конце корта, набрав максимальное количество очков, при этом стараясь заблокировать или выбить из зачетных зон шайбы противника.

Данные занятия развивают множество физических качеств: выносливость, быстроту, ловкость, точность, гибкость, координацию движений, мелкую моторику

При этом, занятия также могут иметь противопоказания, такие как. лихорадящие состояния, гнойные и воспалительные процессы, хронические заболевания в стадии обострения, острые инфекционные заболевания; сердечнососудистые заболевания: ИБС с выраженными нарушениями коронарного кровообращения, стенокардия покоя и напряжения, постинфарктный и атеросклеротический кардиосклероз с хронической коронарной недостаточностью, аневризма сердца или аорты, тяжелые нарушения ритма сердца и проводимости, гипертоническая болезнь II или III стадии.

Таким образом, мы рассмотрели современные формы занятий физической культурой для студентов с ограниченными возможностями здоровья. Мы выяснили, что на современном этапе студентам, имеющим ограничения по здоровью, и которые в силу своих заболеваний не могут посещать занятия,

обучение проводится с помощью применения дистанционных образовательных технологий. Для студентов, имеющих специальную медицинскую группу, можно применять такие современные виды занятий как калатимат или флаттергатс (фрисби), тег, регби, боулдеринг, ушу, йога, петанк, шаффлборд.

**Использованные источники:**

1. Виноградов В. В. Особенности организации и проведения массовых спортивных мероприятий для лиц с ограниченными возможностями здоровья // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2017. – №4 (146). – С. 42–45
2. Ермакова, Е. Г. Инклюзивный подход к обучению студентов по дисциплине "Физическая- культура" / Е. Г. Ермакова // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2020. – № 5-3(44). – С. 123-125.
3. Старостина, А. В. Организация занятий по физической культуре для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья / А. В. Старостина, И. А. Кустова // Успехи гуманитарных наук. – 2021. – № 12. – С. 159-163.